

エビカツ

合計加熱調理時間 約 7分

[1人分：342kcal/ 食塩相当量：1.8g]

サクサクふりふり！

はんぺんを合わせてふんわり食感もプラス。



材料（8人分【1人分3個】）

むき海老（背ワタを取る）	850g
<材料a>	
はんぺん	4枚
マヨネーズ	大さじ4
片栗粉	大さじ4
酒	大さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
小麦粉	40g
卵（割りほぐす）	2個
焼きパン粉	130g
キャベツ（千切り）	80g
レモン（くし形切り）	1個分
好みのソース	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

8人分【1人分3個】

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	7分	220℃

下ごしらえ

- ・むき海老は半量を細かくたたき、残りはぶつ切りにする。
- ・焼きパン粉の作り方について→[詳しくはこちら](#)

作り方

1. ボールにむき海老、<材料a>を入れて混ぜ合わせる。
2. 1を24等分にして小判型に丸め、小麦粉、卵、焼きパン粉の順で衣をつけ、25mmの波型アルミホテルパン2枚にのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. キャベツ、レモンとともに器に盛り、好みのソースをかける。



調理ポイント

- ◆波型アルミホテルパンを使うことで、余分な油が流れ、裏側がよりカリッと仕上がる。
- ◆波型アルミホテルパンの代わりに、20mmのホテルパンにホテルパン用敷き網をのせて加熱してもよい。